

2017年10月27日 第3220回例会

於：メルキュールホテル横須賀



<黙 禱> 10月26日急逝されました当横須賀ロータリークラブ会員、
パストガバナー渡辺治夫様のご冥福をお祈り申し上げます。

<点鐘・開会> 18:30 小林 会長

<斉 唱> 「我等の生業」

<ゲスト紹介> *株式会社 結心(ゆい)PR・営業・セミナー講師 寺本 早希 様

<ビジター紹介> *かながわ2780ロータリーEクラブ 原 いづみ 様

<会長報告> *第6回理事役員会 報告

・ともだちジャズフェスティバルにおけるポリオ撲滅募金活動参加者は
メーキャップ扱いとなります。

・12月2日(土)クラシックカーラリーが三浦半島にて実施
沿道でのご声援をお願い致します。

・新会員の承認

・年忘れ家族会及び職場見学会の打ち合わせ

*国際ロータリー日本事務局よりロータリーレート変更のお知らせ

11月1日から1ドル114円(現行112円)

<委員長報告> *ローターアクト委員会 小山委員長より報告

・10月24日(火)横須賀中央駅にてローターアクト清掃活動実施

今後は前広にご案内しますので、ロータリー会員の皆様もご協力をお願い致します。

・11月4日(土)ポリオ撲滅募金活動にも参加する予定となっております。

・11月28日(火)18:30~ エノーラさんの英会話教室を実施します。

於：大滝町会館

*横須賀RCゴルフ会 越川幹事より報告 会長 山・会員

・葉山カントリークラブ14名参加で実施しました。

優勝：鹿島会員 準優勝：小林一博会員 第三位：福島会員でした。

準優勝とブービーには山・会員より葉山牛の分厚いステーキが提供されました。

また来年も続けて行きますので、よろしく願い致します。

*社会奉仕委員会 山田委員長より報告

11月4日(土)11:00~15:00まで3回 ともだちジャズフェスティバルに

おけるポリオ撲滅募金活動へのご協力をお願いとなります。現在10名前後の参加を頂いておりますが、是非奮ってのご参加をお願い致します。なお、参加される方はロータリーキャップをご持参下さい。

<幹事報告> *次週11月3日(金)は文化の日により例会は休会となります。

<出席報告> *出席委員会 福西副委員長より10月27日の出席報告

会員数	出席対象者数	出席数	欠席数	メイクアップ数	出席率
113名	101名	64名	37名	3名	66.34%

<ニコニコ報告>

・三 役 (株)結心 寺本早希様、ようこそお越しいただきました。本日の卓話よろしく願い
いたします。

・鈴木(幹)プログラム委員長 寺本早希さん、横須賀ロータリークラブ&横須賀の街へようこそ。やっと
実現でき良かったです。どうぞ宜しくお願いします。

・猿丸、北村、薦野、井莉、池上、角井、福西、関口、瀬戸、
波島、長尾、前川、三堀、田邊、齋藤(眞)、小山、勝間、前田 各会員

(株)結心 寺本早希様、本日の卓話よろしくお願ひします。

- ・三 役 かながわ2780ロータリーEクラブ会長 原いづみ様ようこそいらっしゃいました。
- ・渡 邊、井 莉、前 川、澤 田、齋藤 眞、物 井 各会員
かながわ2780ロータリーEクラブ会長原いづみ様ようこそお越し下さいました。
- ・関 口 会員 誕生月祝いとして
- ・鈴木 倫 会員 入会月祝いとして
- ・ゴルフ会山・会長 昨日、葉山国際カントリークラブにおいて秋季コンペを行いました。14名の会員に御参加頂きました。御多忙の処有難うございました。優勝の鹿島会員、お目出とうございます。越川会員をはじめ、幹事を務めて下さった勝見会員、山田会員、小林(-)会員御世話になりました。有難うございました。
- ・新倉 倫 会員 昨日のゴルフ会コンペ参加できませんでした。いつも私がいただける山・会長の美味しいお肉を食べられず残念でした。
- ・山 下、勝 見、岡 田、山 田、小林(-)、若麻績、
福 島、根 岸、越 川、徳 永、齋藤 眞、谷 各会員
昨日、葉山国際CCにてゴルフ会コンペが開催されました。さわやかな秋晴れの中での楽しいゴルフでした。山・会長、たくさんの賞品のご提供ありがとうございました。
- ・長 坂 会員 明日からヨコスカトモダチジャズ2017がスタートします。28日、29日はベイサイドポケット、11月3日、4日、5日がどぶ板バーボンストリートです。よろしくお願ひします。
- ・上 林 会員 メルキュールホテルの皆様ご苦労様です。本日よろしくお願ひします。
- ・小林 倫、勝 見、岡 田、山 下、小林(-)、山 田、
福 島、若麻績、根 岸、越 川、徳 永、齋藤 眞 各会員 写真をいただいて

<卓 話> 「脳科学で分かる！元気に楽しく生きる3つの習慣」

株式会社 結心 (ゆい)
PR・営業・セミナー講師
寺 本 早 希 様

鈴木様よりご紹介頂きました株式会社結心の寺本早希と申します。本日は横須賀ロータリークラブにおきまして、卓話をさせて頂けることを大変光栄に思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。

本日は「脳科学で分かる！元気に楽しく生きる3つの習慣」ということで、メンタルヘルストレーニングにつきまして、お伝えさせて頂きたいと思ひます。

メンタルヘルストレーニングとは脳を自ら操って、パフォーマンスを上げていくというものになります。これは脳科学に基づいておりまして、非常に効果があります。本日の目的ですが、①脳科学の視点から感情から起こる身体への影響を学んで頂きます。②元気に楽しく生きる3つの習慣を学んで頂きます。③実際にトレーニング方法をお伝えいたします。今晚から行い続けることによって、非常にパフォーマンスがアップすることに繋がりますので、実際に取り入れて頂きたいと思ひます。

簡単に自己紹介をさせて頂きますが、20代に向島でまずは見習いの舞妓から始めて芸者をしておりまして。そこで、日本の伝統芸能を学んでいるうちに外国人との交流もあり、他の国に興味を持つようになり、日本のことをもっと伝えたいという思ひか



ら、英語の勉強もしながら、カナダに1年間留学いたしました。様々な国の友達も出来て、宗教や文化の違いを学ぶことが出来ましたし、実際に住むことで調和する精神や日本人の礼儀正しさ等、日本の素晴らしさを改めて感じながら帰ってきました。その後、2年半ほど営業職として、アパレルの会社で全国を回りながら働いておりました。それから株式会社結心にて日本の伝統的な精神をお伝えしていますが、①自分の力を発揮して幸せに活躍する大人を増やします。②日本の美と調和の精神を国内外に伝えます。ということで企業研修を行っております。

メンタルヘルストレーニングのプログラムの開発者は志賀一雅先生という方で、脳科学にてハイパーフォーマーに特徴的なアルファ波の研究をされています。パフォーマンスアップや健康改善、目標達成等のメンタルトレーニングを体系化された有名な先生です。多数の有名企業でも研修の実績があります。

本日はロータリークラブの皆様方にもメンタルヘルストレーニングを通じて、益々パフォーマンスアップをして頂けたら嬉しく思います。パフォーマンスアップ講座の特徴と効果ですが、脳科学に基づく科学的なアプローチであって、感情論だけではなく研究やデータに裏付けられた手法になります。主な改善事例としては、社員の健康増進により保険費用の削減、機内乗務員の腰痛80%改善、特許取得件数増加、3年連続甲子園出場などがあります。感情が体に与える影響ですが、意識と潜在意識とは本来相互的に補いあって機能しているのですが、長年の生活習慣において意識と潜在意識が逆に働くようになってしまった方が多いのです。例えば、朝目覚めた時に「眠いなあ、もっと寝ていたいなあ。」と意識するとたちまち潜在意識は眠る準備を整えるので、無理やり起きることになってしまうのです。お腹がすいているのに、働き続けるようなケースも同様なのです。潜在意識がその意識を整えたのに、反対のことをしてしまうことになります。意識と潜在意識を仲良くさせることによって、本当に力を発揮しなければならない瞬間に発揮できるようになるのであって、それがメンタルヘルストレーニングなのです。

感情が恐れているようだと脳に伝わり、脳から不安なホルモンが分泌されて、ベストパフォーマンスに繋がらない状態になってしまいます。逆に、嬉しいや楽しい感情になると、脳がよいホルモンを分泌してくれるため、ハイパフォーマンスに繋がる状態になるのです。ベストパフォーマンスを出したいのであれば、感情のインプットを調整することが出来れば、脳を操ることが出来るのです。

これからお話するのは脳へのアプローチなのですが、チロトロピンというホルモンは夢や希望や期待をすることによって細胞が活性化し、意欲がたかまります。次はドーパミンですが、やった、嬉しいという満足した瞬間に出てくるホルモンで、細胞の代謝が促進されて疲れをとる効果があります。コルチコトロピンというホルモンですが、集中力の向上と細胞を若返りにも繋がります。不安や不満は消極的な行動になってしまいますので、そのような気持ちが沸き上がってきた場合は、まあいいか、大丈夫よくなるというように頭をプラス思考に変えるようにします。それによって、体への影響がプラスなホルモンに変わります。

それでは実際にトレーニング方法についてお伝えいたします。まず、①起きる時に思い切り伸びをして、よく寝た、いい事があるぞと満足感と期待感を高めてから起き上がって下さい。②仕事に食事をする時は困難なことがあっても出来そうだとか、出来るという期待感や満足感を高めることが必要で、食事を見たら